

Verduras al Horno

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas aceite vegetal

1 cucharada jugo de limón

1/2 cucharadita condimento italiano

1/4 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta

3 tazas verduras frescas (cortadas, tales como papas, brócoli, zanahorias, coliflor, o pimientos rojos)

Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, jugo de limón, hierbas, sal y pimienta.
3. Lave, pele y corte las verduras frescas para obtener 3 tazas de verduras cortadas.
4. Extienda las verduras sobre un molde para hornear.
5. Cubra las verduras con la mezcla de aceite.
6. Hornee durante 20 minutos. Revuelva después de los primeros 10 minutos de hornear.
7. Sirva las verduras mientras están calientes.

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	110 mg
Total de Carbohidrato	7 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

